



# La planche nautique, un sport nouvelle vague

Ensemble, le ski et la planche nautique (*wakeboard*) rejoignent un total de 3,4 millions d'adeptes à travers le Canada. Autant dire que cela crée beaucoup de va-et-vient sur nos étendues d'eau! Fait intéressant, la planche nautique, plus jeune que son frangin le ski, croît sans cesse en popularité depuis le début des années 2000, surtout chez la jeune génération.

## Le corps en action

Avant de plonger à l'eau, n'oubliez pas que c'est le bateau qui vous tirera, et non l'inverse. Être conscient de cette réalité vous évite de courber inutilement le dos et d'étirer les vertèbres de votre cou pour tenter d'émerger hors de l'eau.

Positionnez toujours votre bassin vers l'avant, afin de contracter tous les muscles de la ceinture abdominale, c'est-à-dire les abdominaux et les obliques, et les muscles fessiers et lombaires. Cette ceinture donnera une grande stabilité à votre dos et à votre posture. Si cet équilibre est perdu, vous risquez des entorses lombaires et/ou musculaires lombaires.

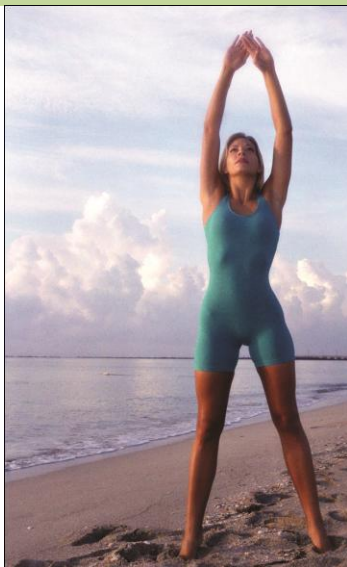
Fléchissez les genoux en permanence : ils servent d'amortisseurs sur la vague. En les raidissant et en y mettant trop de tension, vous risquez d'absorber les chocs avec votre colonne lombaire, ce qui peut entraîner de sérieuses blessures aux disques intervertébraux.

Positionnés devant vous, vos bras sont détendus. Ne les tendez pas en courbant les épaules ou en arquant le dos. Votre bassin à l'intérieur et votre corps en angle à environ quinze degrés par rapport à l'eau vous aideront à naturellement vous redresser.



## Positionnement

Les articulations et les muscles de la jambe positionnée à l'arrière absorberont la majorité du poids et des chocs. Utilisez la jambe la plus forte. Elle vous servira de pivot et vous permettra d'enchaîner les déplacements et les transferts de poids avec plus de facilité. C'est une règle essentielle à respecter. Lors d'un transfert de poids, le corps n'est plus en situation d'appui et le soutien de la jambe arrière est primordial pour éviter une mauvaise torsion du bassin.



## Réchauffements

La planche nautique est un sport qui sollicite énormément les muscles et les articulations. La forme physique, mais surtout l'efficacité de la technique, éloigneront les blessures.

C'est que la planche nautique est encore trop souvent pratiquée «à l'amateur», au hasard d'un samedi après-midi ensoleillé. Trop peu de

préparation engendre entorses musculaires, douleurs lombaires, étirements de ligaments et de tendons, problèmes de genoux et de poignets, commotions cérébrales dans les cas extrêmes.

Vous référer aux conseils d'un enseignant qualifié lors de vos premiers essais et à ceux d'un chiropraticien constitue une décision sage et branchée sur votre santé!

*Positionnez toujours votre bassin vers l'avant, afin de contracter tous les muscles de la ceinture abdominale, c'est-à-dire les abdominaux et les obliques, et les muscles fessiers et lombaires.*

### Réchauffements

Une série de réchauffements avant l'activité est fortement conseillée pour préparer votre corps à l'effort et aux mouvements inhabituels.

Activer sa musculature en faisant par exemple une séance de vélo stationnaire vous sera bénéfique.

Un chiropraticien pourra mettre sur pied une routine d'échauffements et d'étirements qui convient à votre état.

### Sécurité

L'eau trop froide pourrait avoir comme effet d'amoindrir, voire de paralyser le travail de vos muscles. Même en plein été, quelques jours de temps frais suffisent pour refroidir la température de l'eau. Une combinaison nautique vous serait-elle nécessaire?

Si vous avez eu la piqûre et avez déjà fait l'achat d'une planche, demandez à un professionnel qu'il installe vos fixations, selon votre physiologie. Un mauvais positionnement risquerait d'endommager les ménisques et les ligaments de vos genoux.

Le conducteur du bateau est aussi responsable de la sécurité du planchiste. La vitesse du véhicule nautique doit être proportionnelle au poids et au niveau d'expérience de la personne. Ainsi, un enfant ne devrait jamais être exposé à une vitesse de plus de 20 km/h, tandis qu'un adolescent ou tout adulte débutant ne devrait pas dépasser 25 km/h.

Plus la corde utilisée est longue, plus elle augmente l'effet de «V» sur l'eau et plus le tapis sur lequel vous planchez sera large et aisément praticable. Une corde d'environ 75 à 80 pieds (environ 23 mètres) est idéale pour un débutant.

*Surfez sur la vague, confiant et prudemment. C'est ainsi, et pas autrement, que vous en retirerez le maximum de plaisir.*